

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Penyusunan Menu Sehat Seimbang Dengan Penyiapan Makanan Bagi Remaja (Studi Kasus di SMAN 10 Pandeglang)

Fitria Ramadianti, Rusilanti dan Ari Istiany
fitria.ramadianti@gmail.com

Program Studi Tata Boga, Fakultas Teknik
Universitas Negeri Jakarta

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan pada remaja. Metode penelitian menggunakan metode survey dengan desain *crosssectional*. Analisis data statistik berupa Korelasi *Spearmanrank* menggunakan excel. Penelitian yang dilakukan di SMAN 10 Pandeglang, Banten pada bulan Juli 2015 sampai dengan Januari 2016. Pada penelitian ini digunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling* dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 60 responden. Data dikumpulkan dengan cara memberikan kuesioner yang telah diuji validitas. Hasil tes pengetahuan seimbang dengan penyiapan makanan berkategori cukup sebanyak 61,7% (30 orang) dari 60 responden. Hasil penyiapan makan remaja yang sesuai penyusunan menu sehat seimbang dalam secara keseluruhan sebanyak 15% (9 orang) dari 60 responden.. Hasil analisis statistik Korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara pengetahuan penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan remaja. Hal ini dikarenakan proses penyiapan makanan tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi.

Kata kunci : Pengetahuan, Penyusunan menu sehat seimbang, Penyiapan makanan pada remaja

Abstract: This study aimed to examine the relationship between maternal knowledge about a healthy balanced meal planning with the preparation of food in adolescents. The research method used survey method with cross-sectional design. Correlation analysis of statistical data in the form of *Spearmanrank* using excel. Research conducted at senior high school 10 Pandeglang, Banten in December 2015 and January 2016. In this study used a sampling technique with simple random sampling with a total sample of 60 respondents. Data collected by questionnaire that had been tested for validity. Results of tests of knowledge balanced with preparation of foods categorized quite as much as 61.7% (30 people) of the 60 respondents. Results meal preparation convenient teens healthy balanced meal planning into overall much as 15% (9) of 60 respondents. Statistical analysis *Spearman Rank Correlation* shows that there is a positive correlation between the knowledge of a healthy balanced meal plans with food preparation adolescents. This is because the process of preparing food is not only determined by the level of knowledge, but there are other factors that can affect.

Keywords: Knowledge, A balanced Health mal planning, Food preparation in adolescents

PENDAHULUAN

Makanan sehat seimbang merupakan hidangan yang terdiri dari beberapa bahan makanan yang dapat menyumbangkan zat gizi yang cukup lengkap, baik ditinjau dari jumlahnya maupun macamnya. Susunan hidangan yang terdiri dari beberapa bahan makanan akan menghasilkan menu sehat seimbang. Seperti yang dikemukakan oleh Ngadimin (1992) menu seimbang adalah

susunan menu yang menggunakan beberapa golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat gizinya baik jumlah maupun macamnya.

Seiring dengan meningkatnya aktivitas fisik remaja, perilaku anak remaja sering kali menyimpang karena pemilihan makanan pada remaja terkadang dipengaruhi oleh teman, dan orang tua. Remaja kini sering mengonsumsi

makanan cepat saji (*junkfood*) karena sudah menjadi tren di kalangan remaja. Selain itu, terganggunya kebiasaan makan remaja yakni seringnya mengurangi porsi makan khususnya bagi remaja perempuan karena takut gemuk. Perilaku makan remaja yang dapat menyebabkan masalah gizi selain karena konsumsi makan *junkfood* yang berlebihan. Perilaku makan remaja yang salah di antaranya adalah kurang memperhatikan kandungan gizi makanan, sering melewatkan waktu makan dan membatasi porsi makan.

Menurut Santrock dan Monks, Knoers dan Handitono, remaja SMA termasuk pada remaja pertengahan dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Maka penelitian ini ditujukan pada siswa SMAN 10 Pandeglang. SMA ini berlokasi di Kabupaten Pandeglang, tepatnya di jalan Raya Labuan Km 24 Cisata Pandeglang, Banten. Secara geografis SMA Negeri 10 cukup strategis, karena terletak di pinggir jalan raya Labuan. Dengan kondisi tempat tinggal sebagian besar siswa yang belajar di SMA ini tersebar di wilayah perkampungan, dekat dengan sawah, dan dekat dengan hutan. Kemudian dari kondisi perekonomian orang tua yang rata-rata buruh tani, tukang ojek serta pekerja kasar yang tentunya tidak memiliki penghasilan tetap dan mencukupi, sangat tidak mendukung kebutuhan anak untuk mendapatkan menu makanan sehat seimbang di rumah dengan sempurna.

Untuk dapat melihat secara jelas hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan remaja, maka penelitian ini difokuskan pada hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan pada remaja.

METODE PENELITIAN

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak remaja dengan rentang usia 15 – 18 tahun yang bersekolah di SMAN 10 Pandeglang, Banten. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini dilakukan dengan secara acak (*simple random Sampling*) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa

memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Dalam Arikunto (2002) dikemukakan bahwa dalam menentukan jumlah sampel, apabila populasinya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah populasinya lebih dari 100, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 296 orang siswa, maka akan diambil sampel sebesar 20% yaitu sebanyak 60 orang siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hubungan secara keseluruhan yang meliputi aspek umur, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga. Serta hasil uji pengetahuan penyusunan menu sehat seimbang dan penyiapan makanan bagi remaja.

1. Umur Responden

No.	Klasifikasi Umur	Jumlah	
		n	%
1.	31-40	32	53,3%
2.	41-50	22	36,7%
3.	51-60	6	10%
Total		60	100

Responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak remaja. Berdasarkan tabel 4.1 diketahui ibu rumah tangga yang memiliki rentang umur 31-40 tahun sebanyak 32 ibu (53,5%), yang berumur 41-50 tahun sebanyak 22 ibu (36,7%), dan yang memiliki umur 51-60 tahun sebanyak 6 ibu (10%). Jika dilihat dari data umur, sebagian besar berumur antara 31 sampai dengan 40 tahun.

2. Tingkat Pendidikan Responden

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	
		n	%
1	SD	22	36,7
2	SMP	19	31,7
3	SMA/SMK/MA	17	28,3
4	Perguruan Tinggi	2	3,3
Total		60	100

Tingkat pendidikan responden diketahui sebanyak 22 responden (36,7%) ibu yang berpendidikan SD, 19 responden (31,7%) yang berpendidikan SMP, 17 responden (28,3%) yang berpendidikan SMA/SMK/MA, dan 2 responden (3,3%) yang berpendidikan Perguruan Tinggi. Data tingkat pendidikan ibu dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini bahwa sebagian responden hanya lulusan SD, dan hanya 2 responden yang merupakan lulusan perguruan tinggi.

3. Pekerjaan Responden

No	Klasifikasi Pekerjaan	Jumlah	
		n (orang)	%
1	Pegawai Negeri	1	1,67
2	Ibu Rumah Tangga	57	95
3	Wiraswasta	1	1,67
5	Pegawai Swasta	1	1,67
Total		60	100

Data mengenai pekerjaan responden diketahui ibu menyusui yang bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) sebanyak 1 responden (2,78%), ibu yang menjadi Ibu Rumah Tangga sebanyak 27 responden (75%), ibu yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 1 responden (2,78%), dan ibu yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 7 responden (13,90%). Data pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini bahwa 95% pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga, hanya satu responden yang memiliki pekerjaan sebagai pegawai negeri, satu responden bekerja sebagai wiraswasta dan satu responden bekerja sebagai pegawai swasta.

4. Pendapatan Keluarga

Tingkat Penghasilan Keluarga	Jumlah	
	n (orang)	%
<Rp 1.500.000	58	96,7
Rp 1.500.000- Rp 2.500.000	2	3,3
Rp 2.500.000- Rp 3.500.000	0	0
>Rp 3.500.000	0	0
Total	60	100

Tingkat pendapatan keluarga diketahui sebanyak 58 responden (96,7%) ibu termasuk pada tingkat penghasilan <Rp1.500.000, dan sebanyak 2 responden (3,3%) ibu termasuk

pada tingkat penghasilan Rp1.500.000-Rp2.500.000. Data penghasilan responden dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini bahwa 96,7% tingkat penghasilan keluarga <Rp1.500.000..

5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu

Interval	%	N
57,5 – 64,5	16,7	10
64,6 – 71,6	13,3	8
71,7 – 78,7	28,3	17
79,8 – 85,8	25	15
85,9 – 92,9	16,7	10
Jumlah	100	60

Berdasarkan data distribusi frekuensi pengetahuan ibu menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan dengan rentang nilai 57,5-64,5 berjumlah 10 responden (16,7%), responden dengan rentang nilai 64,6-71,6 berjumlah 8 responden (13,3%), responden dengan rentang nilai 71,7-78,7 berjumlah 17 responden (28,3%), responden dengan rentang nilai 79,8-85,8 berjumlah 15 responden (25%) dan responden yang memiliki rentang nilai 85,9-92,9 berjumlah 10 responden (16,7%).

6. Distribusi Frekuensi Penyiapan Makanan Bagi Remaja

Interval	%	n
39-45	18,3	11
46-52	56,7	34
53-59	25	15
Jumlah	100	60

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi penyiapan makanan bagi remaja menunjukkan penyiapan makanan responden dengan rentang nilai 39-45 berjumlah 11 responden (18,3%), rentang nilai 46-52 berjumlah 34 responden (56,7%), dan rentang nilai 53-59 berjumlah 15 responden (25%).

Berdasarkan data ibu menurut umur terdapat sebanyak 60 orang ibu berumur 31-90 tahun yang memiliki anak di SMAN 10 Pandeglang. Data ibu rumah tangga menurut tingkat pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar yaitu 22 orang (36,7%) ibu rumah tangga berpendidikan SD. Data ibu menurut pendapatan keluarga, diketahui bahwa sebagian

besar yaitu sebanyak 58 orang (96,7%) ibu tidak berpenghasilan. Berdasarkan pekerjaan sebagian besar ibu adalah menjadi ibu rumah tangga sebanyak 57 orang (95%).

Hasil data deskriptif menunjukkan bahwa hasil pengetahuan ibu rumah tangga berada dalam kategori cukup yaitu 80 – 60% sebesar 60%. Setelah diteliti dan dijabarkan berdasarkan indikator yang ada, rata-rata yang memiliki pengetahuan tentang penyusunan menu sehat seimbang sebanyak 46 (76,7%) responden. Pengetahuan ini yang akan mempengaruhi ibu dalam menyiapkan makanan remaja. Ibu dapat memilih dan menyusun makanan sesuai dengan menu sehat seimbang. Makanan beraneka ragam dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan. Sebab zat gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dapat dilengkapi oleh gizi serupa dari bahan makanan yang lain. Demikian juga bahan makanan dalam susunan aneka ragam menu sehat seimbang akan saling melengkapi (Almatsier, 2005). Mulai dari sumber zat gizi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Sehingga ibu dapat membuat makanan dengan beragam setiap harinya. Menu yang disusun untuk remaja selingi dengan menu makanan jajanan yang sedang diminati oleh kelompok umur tersebut hingga tercapai penyajian makanan yang baik.

Hal ini sesuai dengan hasil kuesioner penyajian makanan remaja Secara keseluruhan indikator penyajian makanan, rata-rata yang memiliki penyajian makanan yang baik bagi remaja sesuai menu sehat seimbang sebanyak 17 (28%) responden. Faktor yang mempengaruhi dalam penyajian makanan tidak hanya dilihat pada pengetahuan, namun pendidikan, pendapatan, dan umur juga dapat mempengaruhi. Dilihat dari tabulasi identitas responden, dimulai dari tingkat pendidikannya responden ibu berjumlah 57 orang (95%) adalah ibu rumah tangga, 1 (1,67%) responden pegawai negeri, 1 (1,67%) responden pegawai swasta, dan 1 (1,67%) responden pegawai swasta. kemudian 22 (36,7%) responden adalah lulusan SD, 19 (31,7%) responden adalah lulusan SMP, 17 (28,3%) responden adalah lulusan SMA dan 2 (3,3%) responden adalah

lulusan perguruan tinggi. Kemudian dilihat dari tingkat pendapatan keluarga 58 (96,7%) responden yang termasuk pada tingkat pendapatan <1.500.000, dan 2 (3,3%) responden yang termasuk pada tingkat pendapatan 1.500.000 – 2.000.000. Selanjutnya berdasarkan umur ibu, 32 (53,3%) responden berumur 31-40 tahun, 22 (36,7%) responden berumur 41-50 tahun, dan 6 (10%) responden berumur 51-60 tahun.

Kemudian dihitung dari hasil uji *spearman rank* menunjukkan korelasi yang lemah antara variabel tingkat pengetahuan ibu tentang menu sehat seimbang dengan penyajian makanan remaja, yaitu 0,113 maka H_0 diterima pada taraf signifikan 5%, berarti tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan dengan penyajian ibu dalam makanan remaja.

Hasil penelitian tentang adanya hubungan pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyajian makanan remaja di SMAN 10 Pandeglang, ternyata sesuai dengan hasil penelitian terdahulu. Maya Nainggolan (2014) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemilihan dan Penyajian Makanan dengan kecukupan gizi balita di Pustu Buntu Bedimbar Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deliserdang”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ibu tentang pemilihan dan penyajian makanan dengan kecukupan gizi balita.

KESIMPULAN

Hasil data pengetahuan ibu tentang menu sehat seimbang berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil deskriptif tingkat pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyajian makanan sebanyak 76,7% dari 60 responden. Hasil penyajian makan remaja yang sesuai penyusunan menu sehat seimbang dalam secara keseluruhan sebanyak 28% dari 60 responden.

Hasil penelitian dari perhitungan signifikansi harga koefisien menggunakan rumus korelasi *Spearman Rank* diperoleh $r_{s\text{ tabel}}$ sebesar 0,364 dan r_{hitung} sebesar 0,113. Dengan demikian H_0 diterima, berarti tidak terdapat

hubungan positif antara variabel X (pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang) dan variabel Y (Penyiapan makanan remaja). Pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang rata-rata berkategori baik, namun tidak hanya dari faktor pengetahuan ibu saja, yang dapat mempengaruhi penyiapan makanan yang baik adalah pendapatan, pendidikan dan umur ibu. Semakin tinggi pendapatan ibu, maka penyiapan makanan pun akan beragam.

Seperti yang dikemukakan Apriadi (1986) bahwa faktor-faktor berperan dalam dalam menentukan status gizi seseorang pada dasarnya terdiri dari dua bagian yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh di luar seseorang

seperti (konsumsi makanan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, latar belakang sosial budaya, serta kebersihan lingkungan. Faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang seperti (status kesehatan, usia dan jenis kelamin).

DAFTAR PUSTAKA

- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Suhardjo, dan Clara M. Kusharto. 1992. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta : Kanisius
- Sudjana. 2007. *Metoda Statistik*. Bandung : PT. Tarsito